Nr. 10 Cena gr. 70

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDRJATRYCZNE

ROK IV Nr. 10.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT MAJOWY 1930 R.

Według pięknego zwyczaju Komitet Opieki nad Dzieckiem organizuje od dnia 26 do 31 maja b. r. „Tydzień Dziecka". Oby to święto przyczyniło się do zrozumienia w naszem społeczeństwie doniosłości praw zawartych w poniższej deklaracji, która powinna w całej swej rozciągłości wejść jaknajprędzej w życie na ziemiach Rzeczypospolitej.

DEKLARACJA PRAW DZIECKA

1. **Każde dziecko powinno mieć zabezpieczony normalny rozwój fizyczny i duchowy.**

2. **Dziecko głodne winno być nakarmione.**

3. **Dziecko chore — pielęgnowane.**

4. **Dziecko wykolejone — zwrócone na właściwą drogę.**

5 **Dziecko upośledzone — otoczone opieką.**

6. **Dziecko - sierota i opuszczone — przygarnięte i wspomagane.**

7. **Dziecko przed innemi winno otrzymać pomoc w czasie klęski.**

8. **Każde dziecko winno być przygotowane do zarobkowania na życie**

9. **Dziecko winno być zabezpieczone przed wszelkim wyzyskiem.**

10 **Dziecko winno być wychowane w przekonaniu, że obowiązkiem jego jest najlepsze swe cechy oddać na usługi współbraci.**



MAŁY ADAŚ LUBI BARDZO UŁANÓW

Czy i kiedy można niemowlęciu podawać obie piersi naraz?

Błędy, jakie matka może robić przy karmieniu swego maleństwa piersią, są najprzeróżniejsze — jedne dotyczą liczby karmień, inne czasu trwania poszczególnego karmienia, jeszcze inne odstępów między karmieniami, nocnej przerwy i t. d. i t. d. Dużoby można o tem mówić. Jednym z częstszych i ważniejszych jest podawanie niemowlęciu obu piersi naraz, to znaczy w czasie jednego karmienia.

Argumentacja matki, która taki błąd będzie popełniała, jest zazwyczaj następująca: „Mój mały, kiedy ssie tylko jedną pierś, stanowczo się nie najada, po karmieniu krzyczy — więc dałam mu dossać z drugiej piersi". Napozór wszystko wydaje się jasne i logiczne. Matka zaradziła złu i na jakiś czas odsunęła od siebie trochę kłopotów.

Czy jednak matka istotnie zaradziła złu? Czy postępowanie jej jest

uzasadnione? Czy możemy je z czystem sumieniem aprobować? Takie oto i tym podobne pytania cisną się na usta. Odpowiedzmy na nie.

Głównem zadaniem matki, gdy już karmi swe maleństwo piersią, powinna być dbałość o to, aby jej dziecko nie odczuło braku pokarmu. Wiemy już z poprzednich artykułów „Młodej Matki", że pierś karmiącej pracuje najwydatniej, jeśli jest należycie opróżniana. To jest niezbędny warunek dla jej normalnego funkcjonowania. Otóż, gdy pozwalamy sobie na podawanie dziecku podczas jednego karmienia obu piersi, przeważnie tem samem stajemy w kolizji z tym kardynalnym warunkiem. Bo proszę się tylko zastanowić! Malec dostał tylko jedną pierś. Według matki zamało wyssał. Podaje mu się wówczas drugą. Dziecko spija z niej tylko tyle pokarmu, ile mu potrzeba jeszcze do nasycenia się. Zazwyczaj moc pokarmu pozostaje. Identyczna historja powtarza się i z drugą piersią. W ten sposób piersi nie są należycie opróżniane, a gruczoły mleczne nie otrzymują dostatecznie silnych bodźców dla swej normalnej pracy.

Zresztą z czasem ta sytuacja pogarsza się jeszcze bardziej. Dziecko bowiem tak przyzwyczaja się do otrzymywania bez większego wysiłku pewnego dodatku z drugiej odpowiednio nabranej piersi, że po jakimś czasie świadomie zaczyna „leniuchować" i przestaje należycie opróżniać nawet tę pierwszą. W ten sposób warunki dla pracy gruczołów mlecznych są coraz gorsze i sprawa stopniowo może dojść do zupełnego zaniknięcia pokarmu.

Prócz tego może wchodzić w grę jeszcze i jakość wysysanego pokarmu. Wiemy, że skład różnych porcyj pokarmu w czasie jednego karmienia może się zasadniczo różnić. Pierwsze porcje są chudsze, to znaczy wykazują mniejszą zawartość tłuszczu, następne zaś wykazują go coraz więcej. Otóż dziecko, spijając tylko pierwsze, mniej wartościowe porcje pokarmu, może to nawet odczuć jako pewien brak w odżywianiu i gorzej nawet z tego powodu przybierać na wadze.

Jak widzimy z powyższego, przez podawanie dziecku obu piersi naraz wygrywamy niewiele, dużo więcej tracimy. Za cenę chwilowego uspokojenia dziecka przyczyniamy się do zmniejszenia wydajności piersi, z czasem zaś do zupełnego przedwczesnego zniknięcia pokarmu, a wraz z tem do przedwczesnego wprowadzenia sztucznego odżywiania niemowlęcia.

Dlatego też matki nie powinny się dziwić, że lekarz pedjatra (dziecinnik), mając w perspektywie sztuczne odżywianie swego wychowanka, w większości przypadków potępia t. zw. karmienie z obu piersi naraz. Raczej zdecyduje się na czekanie, aż pierś matki zacznie lepiej pracować i niemowlę po okresie pewnego, zresztą niewielkiego, niedojadania, będzie się nasycać, bądź też uzupełni brakujący pokarm pożywieniem sztucznem.

Tak jest w przeważającej ilości przypadków. Są jednak okoliczności, kiedy lekarz zgadza się na podawanie obu piersi naraz. Jakież są te okoliczności?

Na pierwszem miejscu należałoby postawić duży brak pokarmu. Wówczas może się wytworzyć sytuacja tego rodzaju, że dziecko, pijąc nawet z obu piersi, nie najada się. W tym wypadku dziecko najprawdopodobniej opróżni należycie jedną i drugą pierś (należy to zresztą zawsze sprawdzić), a warunki dla maksymalnej wydajności piersi będą zachowane. Może nawet dzięki częstszemu opróżnianiu piersi — co 3 godziny, a nie co 6, jak to ma przeważnie miejsce w pierwszem półroczu — gruczoły mleczne będą pracować jeszcze wydajniej.

Drugi moment, kiedy matka ma prawo dawać dziecku obie piersi naraz, zbiega się z okresem odstawiania dziecka od piersi. Otóż gdzieś w 9-ym — 10-ym miesiącu życia dziecko przeżywa stan, kiedy ma dostawać tylko 2 piersi, resztę zaś jedzeń stanowi pożywienie sztuczne. Przy takim sposobie karmienia dziecka, przerwy między karmieniami piersią są tak duże, że jeśli jedna pierś nie wystarcza, podajemy dziecku do ssania i drugą. Zresztą i tutaj pamiętajmy, aby przy każdem karmieniu piersi były należycie opróżnione. A gdyby dziecko nie było w stanie spożyć całej zawartości drugiej piersi, pozostałość należałoby odstrzyknąć. W ten sposób najlepiej zabezpieczymy piersi przed przedwczesnem zniknięciem pokarmu, a równocześnie uchronimy niejedno maleństwo przed niepotrzebnym nadmiarem sztucznego pożywienia.

Duże kłopoty często przyczynia matkom 9-czy 10-godzinna nocna przerwa. Dzieciaki, z łatwością wytrzymujące 3-godzinne przerwy we dnie, nie dają sobie rady z nocą. Nudzą się, marudzą, kwilą, a czasami potrafią tak krzyczeć, że cały dom postawią na nogi. Przeważnie wchodzi tu w grę mniejsza wydajność piersi wieczorem w porównaniu z karmieniami rannemi. Należy myśleć, że u tych dzieci nawet zwykła 3-godzinna przerwa w tym czasie byłaby trudniejsza do przespania niż w godzinach wcześniejszych, a cóż dopiero mówić o 9 godzinnej przerwie. Otóż w tym wypadku również można sobie poradzić przez danie dziecku dwu piersi, z tym jednak warunkiem, aby dziecko wyssało wszystko, względnie, jeśliby coś nie coś w drugiej piersi pozostało, aby pozostały pokarm był odstrzyknięty.

Wyżej wymienione okoliczności, upoważniające matkę do ewentualnego podawania dziecku obu piersi naraz, właściwie wyczerpują całe to zagadnienie, zwłaszcza w stosunku do zdrowego niemowlęcia.

Tam, gdzie sprawa dotyczy chorego dziecka, możnaby znaleźć inne jeszcze okoliczności, usprawiedliwiające przystawianie dziecka podczas jednego karmienia do obu piersi. Jednakże o tem może decydować tylko lekarz opiekujący się danem dzieckiem. **Dr. R. Barański.**

Precz z poduszkami

Szeroki ogół coraz lepiej zdaje sobie sprawę z dobroczynnego oddziaływania słońca i powietrza na stan zdrowia dzieci. Przyczyniło się do tego bardziej, niźli artykuły propagandowe, rozpowszechnienie sportów, zakładanie plaż. Obecnie prawie każde miasteczko posiada już swoje boisko i swoją plażę, plażę bez rzeki bodaj nawet, lecz bądź co bądź zawsze jest to pewna przestrzeń zasypana piaskiem i poddana działaniu promieni słonecznych.

Dzieci wszelkich warstw społecznych już od najmłodszych lat używają kąpieli i plażowania. Widzimy to, czego darmobyśmy szukali nawet jeszcze dziesięć lat temu wstecz: nawet w zimie na wszystkich placykach, w ogrodach pełno jest dzieci w różnym wieku, wśród nich niemowlęta w wózeczkach, czy na rękach matek. Jest to objaw pocieszający i dający gwarancję, że to pokolenie, które wzrasta obecnie, będzie nierównie zdrowsze pod względem fizycznym i nerwowym, niźli pokolenia poprzednie. Krzywica, ten nieodłączny towarzysz ciemnych, wilgotnych i źle wietrzonych mieszkań, nie ma dostępu do opalonych na słońcu i wietrze ciał dziecięcych.

Stwierdziliśmy powyżej fakt nader dodatni i znamienny, że potrzeba dostarczania słońca i powietrza najmniejszym nawet dzieciom, znajduje coraz szersze zrozumenie w społeczeństwie. Matki pokonały strach przed „przeziębieniem" i „zawianiem" i wyprowadzają swoje dzieci na długie spacery w ciągu całego roku. Pokonały, ale jednak tylko częściowo: niemowlęta przebywają wprawdzie pod gołem niebem, lecz w większości wypadków tak zakopertowane tak opatulone w pierza, puchy, futra, flanele, kaftaniczki wielorakich gatunków i t. p., że taki mały obywatel, leżąc w swym wózku, oddycha wprawdzie „świeżem powietrzem", lecz ciało jego pozostaje w atmosferze poduszek pierzynek, koców, atmosferze nasyconej parą wodną, która wyparowała ze skóry dziecka i wskutek braku przewiewu, nie może się ulotnić. Następstwem tego jest t. zw. przegrzanie, którego skutki mogą się przejawić w sposób wieloraki.

Nie ulega wątpliwości, że częste występowanie biegunek letnich u niemowląt, znajduje się w ścisłym związku z przegrzewaniem. Systematyczne przegrzewanie również może być przyczyną ogólnego osłabienia oraz zmniejszenia się odporności dziecka na sprawy kataralne.

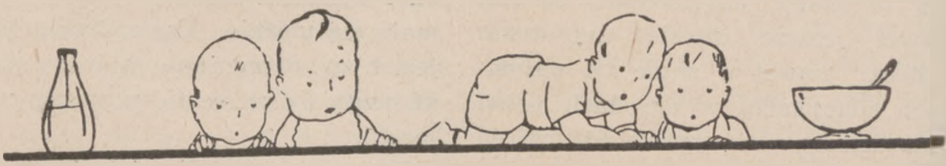
Przed przegrzewaniem ustrój ludzki broni się między innemi przedewszystkiem przez oddanie ciepła na zewnątrz przy pomocy pocenia się i parowania wody z powierzchni skórnej. Stopień parowania zaś jest ściśle uzależniony od stężenia pary wodnej w otaczającem powietrzu. W nasyconem parą wodną powie-

trzu, parowanie z powierzchni skóry ustaje i ustrój w tych warunkach jest pozbawiony najważniejszego sposobu zwalczania przegrzewania.

Pamiętajmy zaś, że każde przegrzanie, o ile nawet nie powoduje bezpośredniego zachorowania, to zawsze jednak osłabia i wyczerpuje siły obronne ustroju, a bardzo często może się uzewnętrznić w postaci ciężkiego schorzenia. Oto dola wszystkich „troskliwie" opatulonych pieszczochów, pomijając już przykrości wypływające dla dziecka z takiego prażenia się we własnym pocie.

To też zerwijmy wreszcie z tradycyjnem przegrzewaniem dzieci na świeżem powietrzu, zwłaszcza teraz, gdy stoimy wobec bliskiego już lata. Skoro większość społeczeństwa zrozumiała już, że należy dać płucom możność oddychania tem świeżem powietrzem, niechże teraz zrozumie, że koniecznością również jest umożliwienie skórze spełniania jej funkcyj fizjologicznych, że cała powierzchnia skóry winna też mieć dostęp do powietrza i możność przewiewu. Precz z poduszkami i pierzynami, precz z przestarzałem rozparzaniem dzieci. Nie bać się przewiewu dla ciała: jest on konieczny dla zdrowia. Dziecko należy zabezpieczyć przed zimnem, ale nie wolno go rozparzać i przegrzewać.

Dr. S. Popowski



W jakich miejscowościach letniskowych czują się najlepiej dzieci zapadające często na nieżyty górnych dróg oddechowych

Są dzieci, które zwłaszcza w jesieni, w zimie i na wiosnę, często zapadają na nieżyty nosa, gardzieli i krtani, miewają uporczywy suchy kaszel i chrypkę, które mijają zwykle latem, aby z nastaniem zimna i wilgoci znowu powrócić. (Oczywiście nie mówimy tu wcale o dzieciach chorych na gruźlicę).

Zależnie od indywidualnych cech każdego dziecka, te cierpienia przedstawiać się mogą różnie, stwarzając pewne typy dzieci.

Pierwszy typ będą stanowiły dzie-



Pieniny

ci, które prócz częstych nieżytów nosa i gardzieli, nie zdradzają się żadnem innem cierpieniem. Są one naogół zdrowe, wyglądają normalnie, nie są zbyt mizerne, ani zbyt otyłe, nie skarżą się na żadne dolegliwości.

Drugi typ stanowić będą dzieci, u których prócz powyższego, lekarz stwierdzi niedrożność nosa wskutek obecności wyrośli w jamie noso-gardzielowej lub duże migdałki utrudniające normalne oddychanie. Dzieci takie miewają często pół-otwarte usta, w nocy źle sypiają i chrapią. Nie rzadko bywają mizerne, blade, o rysach zaostrzonych, są nerwowe, niechętne do pracy. Częste zapalenia noso-gardzieli wikłają się u nich nieżytem ucha środkowego; spotykamy u nich przewlekłe ropotoki uszne i znaczne powiększenie gruczołów na szyi.

Wreszcie trzeci typ — to dzieci nalane raczej niż otyłe, apatyczne lub bardzo nerwowe, które prócz katarów noso-gardzieli, nie znoszą w pokarmach białka i reagują na jaja. mięso i nadmiar mleka swędzącą pokrzywką i innemi wypryskami skórnemi. U tych dzieci do nieżytów noso- gardzieli dołączają się czasami napady duszności astmatycznej, chrypki i kaszlu suchego, szczekającego; często chorują jednocześnie na nieżyty jelitowe.

Omawiając (oczywiście nieco schematycznie) te różne odmiany, mamy na celu podkreślić, że ścisłe wskazanie najlepszego miejsca pobytu latem dla tych dzieci zrobi oczywiście tylko lekarz po zbadaniu



Pieniny

dziecka i jego właściwości osobniczych.

My chcemy jedynie wskazać, że pozornie ta sama choroba może wymagać różnej oceny w stosunku do leczenia klimatycznego i możemy dać jedynie ogólne wytyczne i wskazówki.

Rzeczą ogólnie znaną jest, że leczenie klimatyczne wywiera w tych przypadkach wpływ korzystny, zmniejszając skłonność do zapadania na nieżyty górnych dróg oddechowych. Należy podkreślić, że wpływ ten zależy nietylko od rodzaju miejscowości klimatycznej, lecz także od czasu spędzonego w niej, należytego trybu życia i umiejętnego korzystania z naturalnych środków leczniczych, jakiemi są przedewszystkiem powietrze, później słońce i woda. Stąd nic dziwnego, że czasami racjonalnie wykorzystany pobyt na zwy-



Orłowo Morskie — Perła Polskiej Riwjery

klej wsi, na równinie, w miejscowości suchej, zalesionej lasem iglastym może dać lepsze wyniki niż krótkotrwały pobyt w miejscowości renomowanej.

Czas trwania kuracji odgrywa zasadniczą rolę; wyjazdy na parę tygodni nie mogą wpłynąć na polepszenie cierpienia. Leczenie klimatyczne nieżytów górnych dróg oddechowych powinno trwać najmniej 2 —3 miesiące, lepiej jeszcze jeżeli rozpoczyna się w kwietniu i trwa do końca września.

W lecie (czerwiec, lipiec, sierpień) zwykle najlepiej czują się te dzieci w miejscowościach o temperaturze łagodnej, powietrzu umiarkowanie wilgotnem i czystem. Do tych należą (liczne zresztą w kraju) miejscowości podgórskie. Należy unikać miejscowości nadmiernie zalesionych, zbyt osłoniętych, wilgotnych, w pobliżu jezior lub w korytach rzek (jak np. Żegiestów). Typem stacji podgórskiej odpowiedniej może służyć naprz. Szczawnica, doskonale osłonięta od wiatrów, lecz na otwartem płaskowzgórzu położona (ok. 500 mtr. nad poziomem morza) Prócz leczenia klimatycznego może się tu odbywać leczenie wodami mineralnemi (szczawy alkaliczne).

Dzieci typu pierwszego (zasadniczo zdrowe) mogą korzystać także z miejscowości w pobliżu źródeł siarczanych (naprz. Busk), lub nawet z pobytu w pobliżu morza, lub nad zatoką Gdańską i Pucką. Lecz pobyt nad morzem otwartem i na



Kwitnące morele w Zaleszczykach

Helu jest dla dzieci nieodpowiedni, a bezwzględnie pobyt nad morzem jest zakazany dla dzieci typu drugiego, szczególnie jeżeli chorowały, lub chorują na uszy. Dla dzieci bladych, mizernych, ze znacznem powiększeniem gruczołów i wypryskami skórnemi, nadają się bardzo stacje z wodami arsenowemi.

Dzieci wszystkich grup na wiosnę i w jesieni — mogą przebywać w najbardziej południowej okolicy Polski (Zaleszczyki, Okopy św. Trójcy). Miejscowości te, na wiosnę i w jesieni, mają klimat równy i ciepły, zbliżony do klimatu południowego Tyrolu. Latem jednak panuje tu nadmierne gorąco i kurz, a brak urządzeń cywilizacyjnych czynią egzystencję niezbyt przyjemną.

Dr. J. Wiszniewski.

Jak przygotować letnie mieszkanie pod względem higjenicznym

II.

W poprzednim numerze pisałam o ogólnej higjenie letniego mieszkania, dzisiaj chcę omówić w kilku słowach walkę z wadami zakłócającemi pobyt na letnisku.

Zdarza się, że sprowadzamy się do mieszkania, w którem znajdują się różne insekty.

Jednym z najczęstszych pasorzytów, zanieczyszczających nam letniska, jest pluskwa. Gnieździ się w szparach ścian, za tapetami, w szczelinach łóżek, za obrazami. Składa ona w lecie 2 do 3 razy jajeczka, z których rozwijają się młode po 8 do 10 dniach. Młode dojrzewają dopiero po 12 miesiącach.

Ze względu na wielką liczbę składanych przez pluskwy jaj, walka z niemi jest dość trudna i przewlekła.

Zacznę od omawiania tępienia pluskiew w szparach ścian. Tapety, jak już wspomniałam w poprzednim artykule, dają doskonałe schronienie pluskwom i właśnie z tego względu nie powinny być tolerowane na letniskach. Jeżeli chodzi o pluskwy z szparach, to należy te ostatnie zaklejać bądź zapomocą zwykłego mydła, bądź też gipsem (za każdym razem świeżą przygotowaną mieszaniną, gipsu z wodą).

Niszczenie pluskiew w szparach łóżek, powinno się odbywać zapomocą zlewania wrzącą wodą. Nie można tego uczynić z łóżkami drewnianemi politurowanemi. Te należy dokładnie oczyścić gałgankiem zamoczonym w benzynie lub esencji octowej.

Dobre też skutki daje niszczenie pluskiew „flitem". Niszczy on, jak wogóle większość środków, tylko pluskwy, a nie niszczy jaj. Z tego względu tępienie pluskiew, należy dokonywać co kilka dni, dopóki nie osiągniemy zniszczenia pluskiew z różnych okresów wylęgania.

Innemi dość rozpowszechnionemi zwłaszcza w kuchni owadami, są prusaki, karaluchy i t. p. Te aczkolwiek nie pasorzytują na człowieku, jednakże wyłażąc ze szczelin (w nocy), łażą po ścianach i pożywieniu, mogą zatem być rozsadnikami chorób zakaźnych.

Tępić je należy zapomocą gorącej wody, jak też i różnych proszków (Maok).

Jeżeli chodzi o pchły,, to te, żyjąc na zwierzętach domowych, jak kot, pies, łatwo mogą przenosić się na człowieka. Dlatego w pierwszym rzędzie należy dbać o czystość tych zwierząt, a następnie o czystość mieszkania, a mianowicie podłóg, gdyż

jaja pcheł znajdują się przeważnie w kurzu na podłodze. Pchła bowiem składa jaja w szczelinach podłóg. Tępić je należy Maokiem lub Flitem (ostrożnie z ogniem).

O wszy nie wspominam, gdyż jest to pasorzyt żyjący bezpośrednio na człowieku, a uniknięcie jego zależy tylko od osobistej higjeny człowieka.

Dr. Z. Glińska



Co robić z listków, kwiatków i nasionek?

Z wiosną rok szkolny się kończy; zamierają prace zimowe w rączkach dziecięcych — w ruch idą łopatki i grabki a materjałem do pracy stają się piach, kamyki, kwiaty i drzewa — motyle i żuczki — ta cała obudzona do życia przyroda, pełna niespodzianek. Dla tego też w niej będziemy szukali tego, co zastosować i zużytkować możemy, jako materjał pomocniczy do naszych robótek zimowych.

Owady będą dla nas nieodpowiednim materjałem.

Wiek bowiem dziecięcy powinien bezwątpienia pielęgnować życie innych istot. Dzieci powinny hodować owady dla celów doświadczalnych, lecz nigdy dla tych celów zabijać. Kolekcjonerstwo znajdzie miejsce z chwilą systematycznej nauki w szkole — dziecko zabić może tylko w wypadkach samoobrony.

Świat roślinny i mineralny jest tak bogaty, iż możemy tam mieć przez cały szereg lat niewyczerpaną skarbnicę wzorów.

Tem większa jest w tem korzyść pedagogiczna, ponieważ ujawnia dekoracyjność i piękno form przyrody, mówiących same przez się i nasuwających pomysły, gdy ich nam zbraknie. Musimy więc przez lato i jesień pilnie przyglądać się roślinom, a znalazłszy pomysł do czego możemy je zastosować — zaszuszyć i przechować do odpowiedniej chwili.

Listki drzew i roślin o ile mają ładne kształty zaszuszamy, tak jak kwiatki — pomiędzy bibułami mocno naciskając. Należy zbierać je z rozmysłem, starając się dobierać wielkościami. Z nich możemy potem tworzyć różne wzory przez układanie — robić bukiety złocąc i kolorując. Okazy zaś piękne przechowujemy pod szkłem na botaniczne pomoce szkolne.

Kwiaty należy również planowo zbierać i zaszuszać. Zasuszamy sa-

me kwiatki bez gałązek i z gałązkami — suszymy je gatunkami i w większej ilości, aby potem z tego coś zrobić. Przechowywać je należy w kopertach między tekturkami, aby się nie łamały. Należy wybierać kwiatki o formach prostych, a barwach żywych, pamiętając również i o listkach. Z takich kwiatków możemy robić śliczne, układane pomiędzy szkłem bukiety — lub pod szkłem na różnych tłach.

Owoce i nasiona są najbogatszym materjałem dekoracyjnym do różnych ozdób.

Mając zdecydowaną formę plastyczną, są albo pięknem wykończeniem, albo podstawą jakiejś zabawki. Na zbieranie ich mamy lato lub jesień — nie wyklucza to jednak okoliczności, aby zbierać je i w czasie wczesnego rozwoju, skoro przedstawiają ciekawą formę i dają się dobrze zaszuszyć — aby potem pięknie je pomalować, lub pozłocić. Tu jednak należy pamiętać o przygotowaniu, nim nasiona są miękkie, otworów do poźniejszego przewlekania. Należy więc dobrze nawlekać na druciki i niech tak zasychają. Piękne rezultaty dają nam szyszki zielone i dojrzałe z drzew iglastych jak i olszowe. Kasztany malutkie zielone i dojrzałe dobre są, żołądź a zwłaszcza jej czarka — jest nieoceniona — należy tych czarek, gdy już żołędzie wysypią się jaknajwięcej zebrać — gdyż pozłocone i ujęte w wisiory są prześliczne. Puste główki makówek to niewyczerpany temat; nasiona buku, klon, jałowiec, groch, fasola i wiele innych nadają się świetnie do użytku; wszystko zaś jest zależne od spostrzegawczości zbierających. Kłosy zbożowe, kłosy traw mogą być użyte również do ozdoby choinki. Prześliiczne są również „serca" sitowia. Umieszczone są one w łodydze sitowia, które w jesieni po rozdarciu ręką na połowy samego źdźbła, okaże śliczny, biały wałeczek miękki, jakby sznelkę. Jest to trwałe — daje się ciąć i nawlekać w połączeniu z paciorkami. Do tych rzeczy wrócimy jeszcze nieraz. Teraz prosimy, aby dziatwa, patrząc na rośliny, zdawała sobie sprawę co z nich zrobić można i zbierała skrzętnie, przechowując, a o użytku i zastosowaniu poszczególnem każdej z nich potem pogawędzimy.

I. Komorowska.

Mój przyjaciel Krzyś

Gdy na odgłos dzwonka pośpieszyłam sama otworzyć drzwi, spodziewałam się bowiem pierwszej wizyty Krzysia — nie mogłam się powstrzymać od serdecznego wybuchu śmiechu. Na progu stała mamusia wysoka, a do jej kolan dosięgał mały człowieczek o poważnej twarzyczce, chmurnie ściągniętych brwiach, z czapeczką nasuniętą na niesfornie nastroszoną czuprynę. Mówię, że wyraźnie docho-

dził do kolan, gdyż Krzyś był na swój poważny wiek trzech lat bardzo malutki, a mamusia była bardzo duża, co czyniło kontrast niezmiernie śmieszny.

Czarne brewki ściągnęły się więcej, poważne oczy zapłonęły gniewnie i Krzyś zaczął w milczeniu, jak dorosły mężczyzna, zdejmować swe liczne wełniaki.

— Krzysiu, podaj pani rączkę i przywitaj się.

Milczenie. Krzyś stoi spokojnie i rączki chowa za siebie.

— Krzysiu, nie rób mi wstydu. Przecież każde grzeczne dziecko się wita — gorączkuje się mamusią.

— Ale ja nie jestem grzeczny — z całym spokojem wyjaśnia Krzyś.

Może by nastąpiło „naprężenie sytuacji“, gdyby się nie zjawiło pudełko klocków.

Nawet niewzruszony spokój Krzysia, który postanowił się na mnie rozgniewać za mój niewczesny śmiech — nie wytrzymał wobec tego pudełka klocków. Bo, proszę mi wierzyć, że drugiego takiego nie ma w całej Warszawie. Czegóż bo ono nie zawiera! I kulki i jajeczka i kręgielki i gwiazdki i małe patyczki i słupki i kwadraciki czerwone i zielone, duże kwadraty i najprzerozmaitsze figurki.

Po chwili Krzyś usadowiony wygodnie na moich kolanach jedną rączką pakował co chwila marmeladki do buzi, a drugą rozstawiał na stole zawartość tajemniczego pudełka.

W tej oto godzinie został zawarty pakt przyjazny między Krzysiem, a „panią Klockarką“.

Bardzo lubię wygodnie usadowiona przyglądać się zabawom Krzysia.

Od godziny pościągał wszystkie poduszki i wałek z tapczanu na ziemię, przysunął małe okrągłe krzesełko, siadł na oklep na jednej poduszcze i prowadzi sam z sobą wielce ożywioną rozmowę. Słyszę tylko urywki i wnioskuję, że mały rycerz niezłomny wyruszył na wielkie polowanie, że czyhają na niego straszne niebezpieczeństwa, że przejeżdża wielkie morza, bo od czasu do czasu Krzyś ściąga swe ciemne brewki zupełnie pionowo, jednym zamachem szabli ścina głowę nieprzyjacielowi (poduszka się potoczyła, aż do pieca), lub przechodzi ostrożnie, aby nie zamoczyć pantofelków — na drugi koniec pokoju.

— Na Boga, co to?

— Krzysiu — czyś ty zwarjował?

Tatuś jest naprawdę oburzony.

Bo oto Krzyś rzucił się na mnie i zupełnie bez powodu zaczął okładać piąstkami. Ale okazuje się, że Krzyś ma rację.

— Bo poco ona depcze ogon mego konia?

Cóż robić, dobry jeździec winien dbać o konia! Uznajemy tę rację z tatusiem i wciskam się potulnie w róg tapczanu. Obiecując sobie nie wstać, dopóki się nie skończy zabawa Krzysia, gdyż nie zauważyłam

jaka poduszka odgrywa obecnie rolę Krzysinego konia.

Czasem Krzyś mi opowiada o prawdziwych zdarzeniach ze swych osobistych przeżyć.

Więc dowiaduję się, że spędził lato na Podkarpaciu, że tam był domek, w którym mieszkał z matusią i babunią i było masę kwiatów. I miał tam Krzyś dużego przyjaciela, takiego wysokiego 12-letniego chłopca i chodził z nim razem bydło pasać.

— A nie bałeś się krowy, Krzysiu?

— Także czego; jak wlazła w zboże — to ją śmignąłem rózgą.

— No, no, — śmieję się, na przechwałki Krzysia, wyobrażając sobie, jak ten malutki krasnoludek uganiał się za krową.

— A raz to zbiłem chłopca, bo tak tłukł Józka, a on tak krzyczał— tak krzyczał...

Nie, Krzyś nie zmyśla, bo oczęta aż pociemniały i sypią skry, a sroga buzia wprawdzie się nastroszyła, ale bródka zadrgała podejrzanie.

Więc prędko wsuwam marmeladkę do buzi --rzysia i słucham opowiadania, jak to było owego dnia, gdy Krzyś wyszedł na dwór i zobaczył, jak starszy brat okładał paskiem dwunastoletni.go pastuszka.

Nie namyślał się ani chwili i choć się bał starszego brata Józka, podleciał i tak go mocno ciął swoją szabelką, że tamten wypuścił chłopca.

Zmierzyli się na chwilę spojrzeniem. Chłop z Podkarpacia i mały trzechletni chłopczyna, drżący ze strachu, lecz nie ustępujący z pola boju. Musiała być jednak niezłomna siła w tem spojrzeniu małego recerza bez skazy, skoro chłop mruknął coś pod nosem i nie tknął dziecka, ani stulonego z przerażenia pastuszka.

Wojuje Krzyś z całym domem. Na ubranku poprzyczepiał sobie jakieś odznaki i włożył wszystkie ordery tatusia. Tnie szablą stoły i krzesła, dostaje się czasem pannie Hani i kucharce. Ale jak prawdziwy wódz o wojsko — tak dba Krzyś o nich. To też z przyniesionej przed chwilą paczki paierosów nic nie pozostało. Krzyś rozdarował wszystkie, a trzy sam zjadł przed obiadem, choć go pani Klockarka upewniała, że go brzuszek zaboli, gdy wsunie odrazu tyle czekolady.

Jednej tylko rzeczy Krzyś nie podaruje, t. j. bomby z niespodzianką. Bo, pomyślcie sami, oto bomba rozcięta bagnetem Krzysia leży na stole i rozgorączkowani, niecierpliwi rozdzieramy papierek: co tam będzie? Czy broszka, czy pierścionek, czy — o marzenie — szpilka do krawata?

W serduszku Krzysia oprócz bomb z niespodziankami duże miejsce zajmuje siostrzyczka.

Siostrzyczka jest malutka, „taki boberek“, jak mówi Krzyś z pobłażliwą ironją.

Bawić się z nią jeszcze nie można i Krzysia to gniewa. Trochę go też gniewa, że matusia tak dużo się siostrzyczką zajmuje i karmi ją malutką łyżeczką, podczas gdy Krzyś musi sam jeść.

Ale lubi przyjść popatrzeć na siostrzyczkę, kiedy się kąpie, bawi i gaworzy. Lubi ją pogłaskać, pocałować i mamusia może dzidzię zostawić spokojnie pod opieką Krzysia.

Ale wogóle od czasu przyjścia na świat siostrzyczki — Krzyś się zastanawia nad poważnemi zagadnieniami i nareszcie żąda od matusi wyjaśnienia.

— Więc powiedz mi skąd się wzięła siostrzyczka?

Hm. Nie tak to łatwo Krzysiowi wszystko wytłomaczyć. A kłamać o bocianach, o główkach kapusty — nie, matusia nie chce.

Więc przygarnąwszy do siebie swego dużego synka, matusia zaczyna opowiadać po cichu, że małe dzieci są długie, długie miesiące w brzuszku mamusi, że potem się rozwijają, tak, jak pączki kwiatów, coraz więcej rosną, rosną, aż się stają dużymi ludźmi.

— A czy one nie są głodne?

Nie, bo jak mamusia je — to i one się żywią.

— A jak one oddychają?

— Jak mamusia oddycha — to i do nich dochodzi powietrze.

Krzyś już zupełnie sciągnął brewki i zniecierpliwionym ruchem odgarnął niesforny kosmyk czuprynki.

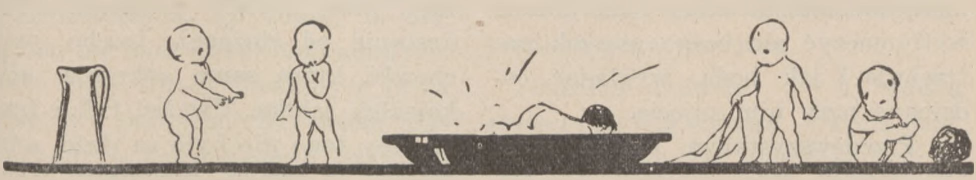
To wszystko jest niby proste, a jednak trudne. Krzyś wielu rzeczy nie rozumie.

Ale nagle pochylił się nad matusią i prosi. Matusiu, odetchnij mocno. Jeszcze raz, jeszcze raz.

— Dlaczego Krzysiu? — dziwi się matusia.

— Bo tak się boję, żeby te małe dzieciątka, co są w tobie — się nie pouduszały.

Dr. Z. Rozenblum.



Opieka nad kanarkiem

W Nr. 1 i 2 „Młodej Matki" z r. b. p. J. Wądołkowska poruszyła bardzo żywotne i aktualne zagadnienie udziału dzieci w zajęciach domowych. Wychodząc z założenia, że trudne warunki dzisiejszego życia zmuszają większość matek do łączenia bądź to pracy zarobkowej, bądź to prowadzenia domu z wychowaniem dzieci, należy starać się o za-

interesowanie dziecka zajęciami domowemi, powierzając mu do spełniania pewne łatwiejsze czynności.

Dziecko kocha zwierzęta. Wykorzystajmy to uczucie i do zajęć dziecka zaliczmy opiekę nad zwierzęciem, wpajając w małego opiekuna poczucie odpowiedzialności za powierzony mu obowiązek. Niewątpliwie w każdym domu spotykamy jakiegoś ulubieńca rodziny, jakiegoś psa, kota czy też ptaka, zatem i kanarek zaciekawi dziecko swoją ruchliwością, sposobem jedzenia, kąpielą, podczas której opryskuje wszystko naokoło no i wreszcie śpiewem.

Zainteresowanie to jednak, traktowane najczęściej obojętnie przez otoczenie, ogranicza się zwykle do wsadzania palca do klatki, lub drażnienia patyczkiem ptaka.

A dobrze byłoby spróbować wyrobić w dziecku więcej przyjaźni dla zwierząt.

Dziecko nieco starsze może doskonale zająć się żywieniem i doglądaniem kanarka. Musimy tylko dobrze wytłumaczyć mu czego ptaszek potrzebuje i jak będą wyglądać codzienne przy nim zajęcia.

Przedewszystkiem klatka musi być codzień wyczyszczona! na ten czas kanarka wypuszczamy, dziecko zabiera klatkę do kuchni i tam wymiata ją dokładnie specjalnie na ten cel przeznaczoną szczoteczką. Mycie klatki, które odbywać się musi co pewien czas, jest już sprawą bardziej uciążliwą, trudno to dziecku samemu powierzać. Przy czyszczeniu klatki wyjmujemy z niej naczynie na wodę, dziecko umyje je dokładnie i naleje świeżej wody. Dno klatki wysypuje się codzień świeżym czystym piaskiem, co ułatwia sprzątanie klatki, a również dobrze robi kanarkowi.

Codzienne sprzątanie klatki, a także częste szorowanie dna i smarowanie terpentyną, konieczne jest ze względu na owady z rodzaju wszy ptasich, które męczą kanarki. O tem musimy dziecko objaśnić, aby wiedziało, jak ważną jest dla ptaszka taka opieka.

Sprzątanie powinno odbywać się w określonej porze, najlepiej zrana.

Teraz co do pożywienia kanarka: podczas czyszczenia klatki, wyjmujemy naczynie z ziarnem, dziecko wydmucha pozostałe z ziarna łuski i nasypie oznaczoną ilość ziarna, jakie dajemy kanarkowi, a więc rzepiku z dodatkiem kanaru, lub też specjalnej mieszanki.

Prócz ziarna musi dziecko pamiętać, aby dać codzień kanarkowi trochę świeżego pożywienia; listek sałaty, który zerwie w ogrodzie, lub dostanie od służącej, trochę marchewki, którą samo oskrobie, albo kawałek jabłka. Uważać tylko trzeba, aby tego nie było za dużo, gdyż dziecko w swojej gorliwości łatwo może kanarka przekarmić.

Pozatem trzeba, aby dziecko pamiętało, że kanarek musi mieć do dziobania substancję wapienną; zwykle kupuje się specjalnie t. zw. „rybią ość“ (os saepiae) ale hodowcy kanarków twierdzą, że lepiej jest kłaść kawałki starego tynku. O taki tynk może dziecko samo łatwo

postarać się na spacerze, lub koło domu.

Kąpiel kanarka należeć będzie również do obowiązków małego opiekuna. Codzień w południe trzeba przygotować wodę niezupełnie zimną w specjalnem naczyniu i wstawić do klatki; wodę trzeba po kąpieli usunąć, aby kanarek nie pił jej.

J. Brzósko-Guderska



Tydzień dziecka

Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem urządza **od 26 do 31 maja** r. b. w całej Rzeczypospolitej „Tydzień Dziecka".

„Tydzień Dziecka" przyszedł do nas z Zachodu, z krajów zamożniejszych i odpowiednio uświadomionych. Już to jedno mówi, że dziecko rośnie tam w warunkach lepszych i normalniejszych. Nie znaczy to, aby Zachód nie znał dzieci opuszczonych, dzieci ulicy, dzieci, trawionych przez gruźlicę i inne choroby, dzieci głuchoniemych, przestępczych, trudnych do prowadzenia i t. p.

Jednak dzieci, potrzebujących opieki społecznej jest, niewątpliwie, mniej niż u nas.

Pomimo to Zachód urządza „Tydzień Dziecka". I w tym czasie przypomina każdemu o najważniejszym obowiązku wobec własnego kraju, własnego narodu, o obowiązku opiekowania się dzieckiem. Nietylko tem opuszczonem, chorem, nieszczęśliwem, ale i zdrowem i dzieckiem salonu.

Bo „Tydzień Dziecka" — to nie Tydzień Filantropji, dobroczynności, doraźnej pomocy — to nie zbiórka na rzecz biednych. „Tydzień Dziecka"— to jest przypomnienie obowiązku wobec dorastającego pokolenia — to zrozumienie praw dziecka, elementarnych praw do życia.

„Tydzień Dziecka" — to nauka stwarzania dla dziecka — życia dziecięcego, warunków odpowiednich jego wymaganiom. Cały naród może przeżywać kryzysy gospodarcze, klęski powodzi, nieurodzajów, pożarów, ale obowiązkiem naszym jest pomóc dziecku przetrwać te klęski najmniej boleśnie i z najmniejszem narażeniem życia i zdrowia.

„Tydzień Dziecka" — to przypomnienie matce, — matce z salonu i mat-

ce z ubogiej izby, — że najważniejsza praca w domu — to praca nad dzieckiem, praca, wymagająca nietyle materjalnych środków, ile zrozumienia potrzeb dziecka i kierowania się miłością matczyną i zrozumienia, że dziecko nie jest nigdy ciężarem, hańbą i zawadą, lecz radością. To nie ślamazarne roztkliwianie się i rozpieszczanie dziecka, a surowa konieczność zrozumienia dziecka i jego potrzeb.

„Tydzień Dziecka" — to zrozumienie, że opieka nad dzieckiem zaczyna się od chwili urodzenia, i że chcąc dobrze opiekować się dzieckiem starszem, musimy dokładnie znać jego jego przeszłość i na tej zasadzie wnioskować o przyszłości.

„Tydzień Dziecka" — to twierdzenie: jesteś takim, jaką była opieka nad tobą. Im lepsza opieka nad dziećmi, tem mniej więźniów.

„Tydzień Dziecka" — to walka z przesądami, znachorami, cygankami i złymi doradcami matek.

„Tydzień Dziecka" — to powtarzanie:

Karą i biciem jeszcze nikt nikogo nie wychował.

Obawa kary uczy dziecko kłamać i oszukiwać.

Bicie krzywdzi dziecko.

Pogoda i uśmiech są najlepszymi wychowawcami.

Dziecko odpłaca miłością za miłość,
ufnością za ufność
urazą i niechęcią
za złość i niesprawiedliwość.
wybieraj!?

1. Zapisz dziecko do Stacji Opieki nad Matką i Dzieckiem, jeśli chcesz mieć zdrowe dzieci.
2. Każda kropla mleka kobiecego daje niemowlęciu zdrowie i siłę do zwalczania chorób.
3. Alkohol — trucizna dla starszych — śmierć dla niemowląt.
4. Kłopoty z dzieckiem w szkole są skutkami złego wychowania w wieku niemowlęctwa i przedszkola.
5. Łatwiej i taniej zapobiegać niż leczyć.
6. W brudzie mieszczą się zarazki chorób.

TYDZIEŃ DZIECKA — TO ŚWIĘTO DZIECKA!!!



Odpowiedzi na listy rodziców

1. Panu D. Kadyszowi. Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

2. Pani Janinie Starzeckiej. Dokarmić należy niemowlę wówczas, gdy rzeczywiście ilość pokarmu matki jest niewystarczająca. Należy to uprzednio sprawdzić zapomocą ważenia dziecka przed i po karmieniu, lub też na podstawie tygodniowego przyrostu wagi dziecka.

O ile okaże się, że ilość wysysanego pokarmu jest niedostateczna, należy dokarmiać dziecko najprostszemi mieszankami, a mianowicie: do ukończenia 3-ch miesięcy dziecko powinno otrzymywać mieszankę o składzie: ½ mleka, ½ wody z dodatkiem 1½ łyżki od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki. Poszczególne porcje pożywienia pokarmu + mieszanka 8-io tygodniowego dziecka, przy 6-cio krotnem odżywianiu, powinna wynosić 130 gr. Porcję tę należy

stopniowo powiększać tak, aby z chwilą ukończenia 3-ch miesięcy, dziecko otrzymało 150 gr.

Gdy dziecko skończy 3 miesiace, należy przejść na mieszankę o składzie — 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyżki od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki. Poszczególna porcja pożywienia powinna być utrzymana w ciągu następujących 3-ch miesięcy w ilości 150 gr., przy 6-ciokrotnem odżywianiu.

Technika odżywiania następująca: niemowlę otrzymuje najpierw pokarm, tylko z jednej piersi, a następnie, lepiej łyżeczką aniżeli przez smoczek, mieszankę do potrzebnej ilości pożywienia. Następne karmienie — druga pierś i znów mieszanka. Nie należy podawać dziecku obu piersi naraz.

3. **Pani Paulinie Ostrowskiej.** Wobec konieczności dwukrotnego w ciągu dnia dokarmiania sztucznego Pani 3-y miesięcznej córeczki, radzimy podawać mieszankę o składzie: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1½ łyżki od herbaty cukru na 100 gr. mieszanki. Poszczególne porcje 150 gr. Przerwa pomiędzy jedzeniami 3 godziny. Mieszankę należy podawać dziecku łyżeczką.

Dotychczasowe wymioty córeczki Pani po podawaniu sztucznego jedzenia, prawdopodobnie spowodowawane były zbyt szybkiem podawaniem jedzenia.

4. Pani Małgorzacie Urban. Odpowiedź na list Pani z dnia 8.IV b. r. umieściliśmy w Nr. 9 M. M. z b. r.

5. Pani Jadwidze Kalitowej. 9½ miesięcznego synka Pani nie należy w chwili obecnej odstawiać od piersi. Przejście na odżywianie całkowicie sztuczne w porze letniej, nie jest wskazane.

6. Pani Zofji Bogatkowskiej. Ażeby Pani 10-cio tygodniowy synek prawidłowo i zdrowo rozwijał się, musi być bardzo regularnie karmiony.

Powinien on otrzymywać jeść 6 × dziennie w odstępach 3-godzinnych. Przerwa nocna 9 godzin. Poszczególne porcje: 140 do 150 gr. Rumianku ani wody słodzonej nie należy podawać w dużej ilości. Podawanie dużej ilości płynów powoduje częste oddawanie moczu.

Przybytek wagi synka Pani w ciągu 5-ciu tygodni jest stanowczo za mały, należy przeto sprawdzić, czy wysysa dostateczną ilość pokarmu.

Bardzo często niedożywianie dziecka powoduje złe stolce.

Dla dziecka odżywianego całkowicie piersią w tym wieku, soki są zbędne.

Całkowite zanurzanie dziecka w wodzie podczas kąpieli, nie jest wskazane.

9. Pani Toporkiewiczowej Marji. Wagi i wzrost córeczki Pani są wyższe od norm przeciętnych. Z chwilą ukończenia pół roku, córeczka Pani powinna jadać 5 × na dobę w odstępach 3½ godzinnych, a mianowicie, o godzinie 6, 9.30, 16.30, i 20-tej pierś, o godzinie 13-tej jako pierwsze jedze-

nie sztuczne kaszka manna na smaku z jarzyn i jarzyny.

Kaszkę mannę w ilości 1½ łyżeczki od herbaty, gotować na smaku z jarzyn aż do zupełnego ugotowania i otrzymania 150 gr., następnie dodać ½ łyżeczki od herbaty masła i 1½ łyżeczki od herbaty cukru. — Na drugie danie jarzyny. Jarzyny muszą być dobrze ugotowane, przetarte i zaprawione masłem i cukrem do smaku. Poszczególne porcje jarzyn stopniowo od 1 do 6 łyżeczek od herbaty. Z jarzyn mała może otrzymywać marchew, buraczki, szpinak, sałatę ugotowaną, tak jak szpinak.

Żadna inna potrawa jarzyn nie zastąpi soki, można podawać jednorazowe lub o dwóch porcjach.

W tym wieku gimnastyki u zdrowego niemowlęcia stosować nie potrzeba.

10. Pani Jadwidze Pileckiej Grossowej. Do djety 2 letniego synka Pani należy już wprowadzić mięso. — Mięso może mały otrzymywać co drugi dzień w ilości 1 do 2 łyżek stołowych. Z mięs może jadać: cielęcinę, drób, móżdżek, mięso wołowe, polędwicę, parówki (nietłuste). Jaja należy podawać w potrawach t. j. kluskach, leguminach i t. p.

2 letnie dziecko powinno już znać pewien rygor. Musi wiedzieć o tem, że trzeba być posłusznym. Kiedy nauczyć je posłuszeństwa? Osoby opiekujące się dzieckiem, powinny być bardzo konsekwentne, nie należy z powodu skrzywionej minki dziecka zmienia zarządzenia. Daleko słuszniej jest niekiedy zastosować klapsa, jakkolwiek metody tej w zuepłności nie uważamy za konieczną, niż pozwolić dziecku w każdym przypadku postawić na swoim.

11. Pani Jadwidze Kustowej. Co do niewielkiego skrzywienia nóżek Pani 16-to miesięcznej córeczki, to możemy tą drogą poradzić jedynie jak najdłuższe przebywanie na powietrzu oraz podawanie dużej ilości jarzyn i owoców.

O ile opisany przez Panią stan nerwowości u dziecka będzie utrzymywał się nadal, należy zwrócić się z dzieckiem do lekarza.

Szybki chód małego dziecka jest zjawiskiem normalnem. Aby zapobiec przewracaniu się przez fałdy dywanów, należy te ostatnie usunąć z terenu zabaw dziecka.

Zapobiec oddawania moczu i kału pod siebie można jedynie przez systematyczne wysadzanie.



Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24. Konto P. K. O. 14555. Cena prenumeraty „Młodej Matki“: w kraju płatna tylko zgóry rocznie 14 zł. — półrocznie 7 zł. 40 gr. — kwartalnie 3 zł. 70 gr. Zagranicą: W Czechosłowacji i Węgrzech, — jak w obrocie wewnętrznym, w innych krajach: półrocznie zł. 10, rocznie zł. 20.

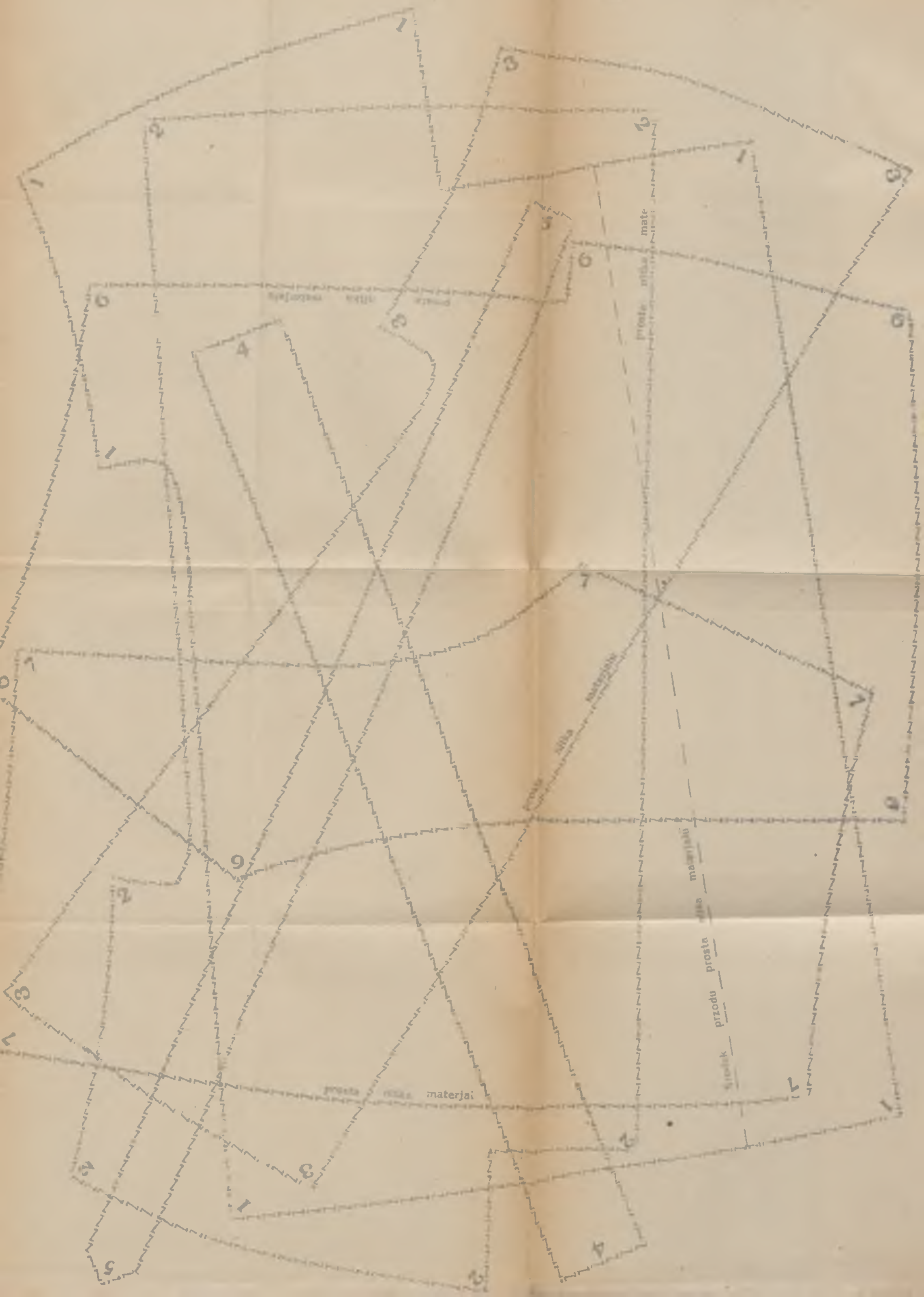
Prenumerata płatna zgóry każdego kwartału.
Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł., ostatnia strona i za tekstem o 50% drożej. Miejsca zastrzeżone o 25% drożej od cen powyższych.

Wydawca: E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

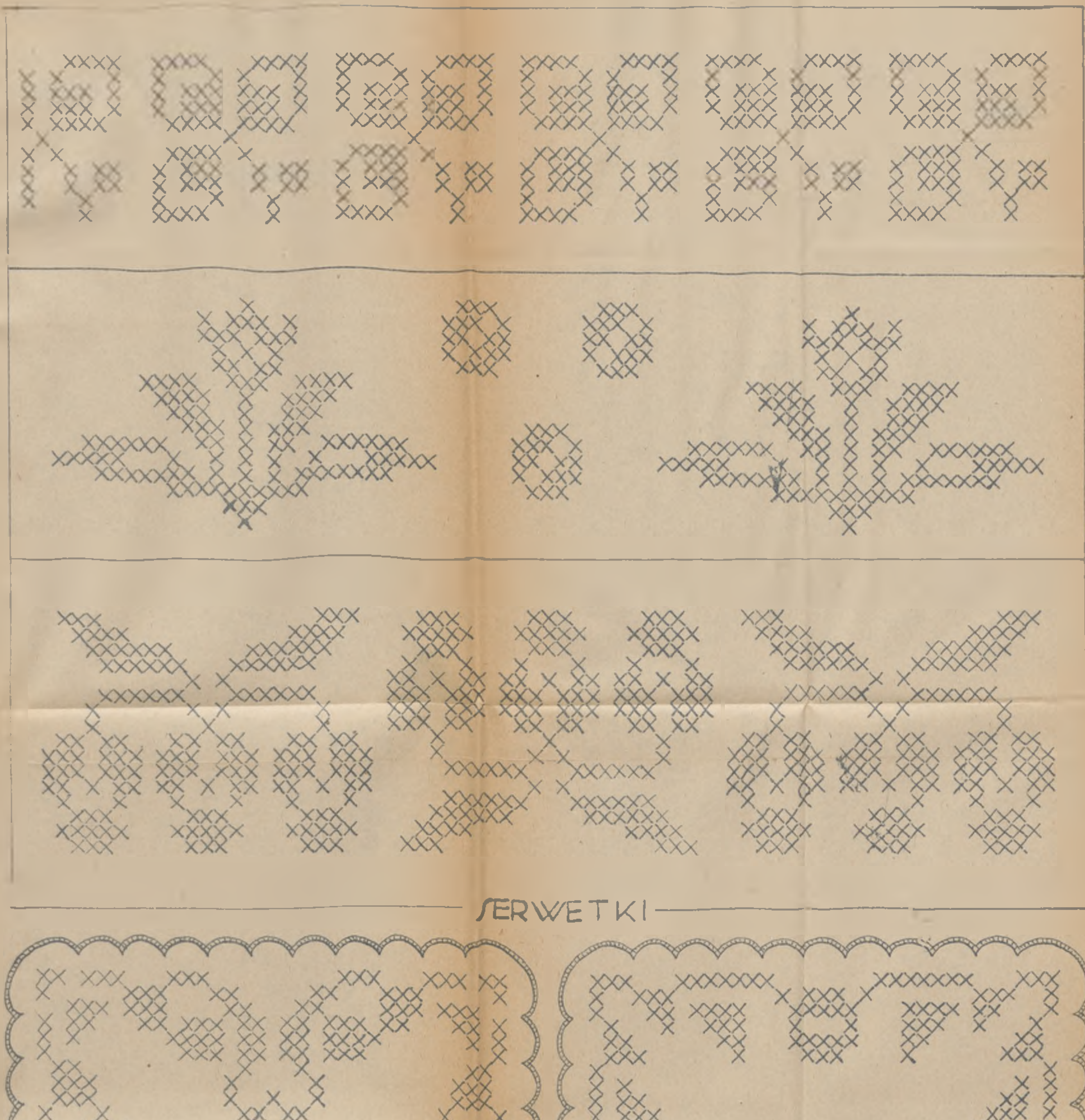
Drukarnia „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

DODATEK DO NR 10 DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA"



SZLAKI DO SUKIENEK I.T.P.



SERWETKI



Zofja Dworzyńska

Uwaga: Podane wzory należy bardzo starannie przekalkować i haftować krzyżykami bawełną, ładnie dobranemi kolorami. - Haft ten jest bardzo efektowny, łatwy i szybki.